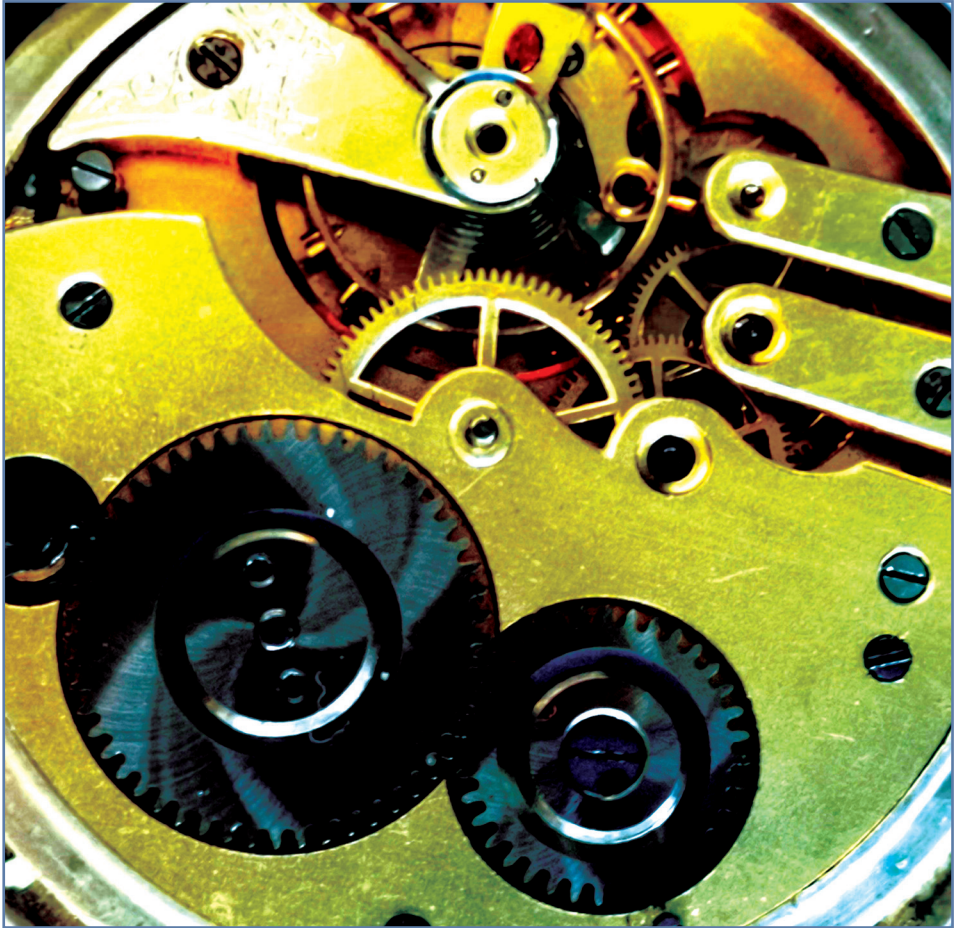




EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENT*INNENZEITUNG

HERBST 2019



DAS IST DER ANFANG

WEGWEISER: PSYCHOTHERAPIEN & CO +++ SCHIMMELREITER +++
GRÜNE SUCHMASCHINE +++ JO-JO-EFFEKT +++ TAG AM MEER
+++ RITTER +++ TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT +++

 Op de Wisch





Aus dem Inhalt



Sebastians Schatzkiste	4
DU!	5
Gesellschafts-ABC.....	6
Zum Ausmalen	7
Literatur-Tipps	8-10
Spazieren in und um Hamburg herum	11
Hochsensibel	12-14
Aus den Begegnungsstätten	15, 30, 40-47
Neu bei Op de Wisch	16-17
Bericht von der Klient*innen-VV.....	18-21
Besserwisserei.....	22-23
Begegnungsstätten	23-29
Unverpackt.....	31
Fridays for Future-Demo	32-33
Schimmelreiter	34-35
Der Wunsch.....	36
Ratgeber	37
Psychotherapien und Co	38
Vermischtes	39
Rezept	48
Wege zur Gesundheit/Kleinanzeigen	49

Impressum

Redaktion: Sebastian Misseling, Peter Houffouet, Hans Wienbrandt

V.i.S.d.P.: Ute Peters, Op de Wisch e.V.

Druck: alsterpaper Hamburg

Op de Wisch e.V., Oberstr. 14b, 20144 Hamburg

redaktion@op-de-wisch.de

Wir danken allen, die mit Fotos und Texten zu dieser Ausgabe beigetragen haben. Die Redaktion behält sich eine Auswahl der eingesandten Texte vor. Die Einsender erklären sich mit Kürzungen und geringfügigen Eingriffen in Rechtschreibung und Ausdruck einverstanden. Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

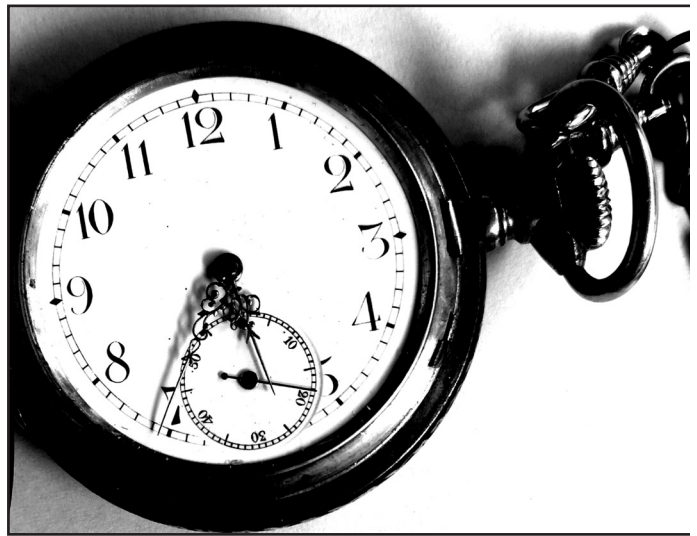




In eigener Sache ...

Ja, liebe Leserin, lieber Leser,

um 17:36 Uhr sitzt das Redaktionsteam montags noch vor dem Monitor, um die nächste Ausgabe zu gestalten. Wir bringen Texte in Form und illustrieren einzelne Beiträge mit Bildern. Das Cover wird dieses Mal geziert vom Räderwerk einer antiken Uhr, einem Meisterwerk technischer Präzisionsarbeit. Vielleicht hätten wir statt der realen Zeit das sprichwörtliche „5 vor 12“ abbilden sollen, um zu betonen, dass es höchste Zeit ist.



Das haben auch 70.000 Hamburger*innen bei der großen Fridays for Future-Demo im September zum Ausdruck gebracht, unter ihnen auch Op-de-Wischler*innen. Und das belegen auch einige der Beiträge, die in diesem Heft zu finden sind. Das Klimapaket der GroKo ist nach Beurteilung vieler Expert*innen ein Witz. Unabhängig davon können wir in unserem Umfeld (persönlich) Zeichen setzen.



Bildnachweis/Seite

SM / 4, 7; PH / 3u, 11, 32, 33, 37, 39, 44, 45, 48; HW / 42, 43, 52; eA / 2, 15, 16, 30, 40, 41, 46, 47; CS 32, 33; Redaktionsgruppe / 1, 3o, 5, 35, 51

Für die Herbstausgabe von **Einblicke – Ausblicke** haben wir einen bunten Strauß interessanter Artikel zusammenstellen können; davon stammen viele von engagierten Menschen auch außerhalb des Redaktionsteams. Herzlichen Dank dafür und gerne mehr davon! Nicht zuletzt dadurch ist dieses Heft prall gefüllt worden mit interessanten Berichten, wichtigen Informationen, ernst zu nehmenden Botschaften und einer Menge Spaß.

Nehmen Sie **Einblicke – Ausblicke** zur Hand, lehnen Sie sich zurück und genießen Sie den Augenblick!

Die Redaktionsgruppe wünscht Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern und einen bunten freundlichen Herbst!





Sebastians Schatzkiste Der Rassist Wilhelm II.

Der Gedanke ist der Vater aller Dinge. Es klingt wie reiner Hohn, dass Kaiser Wilhelm II. (1859-1941) am späteren Gedenktag der Opfer des Nationalsozialismus (27.01.) geboren worden ist, 86 Jahre vor der Befreiung von Auschwitz.

Kaiser Wilhelm II. war schon sehr jung ein Chauvinist und Rassist. Vor allem ab 1894, sechs Jahre, nachdem er Kaiser wurde, eskalierte seine rassistisch-antisemitische Weltanschauung. Unternehmer wie Rothschild regierten heimlich Deutschland. Die Antisemiten Bockel, Foerster, Dühring, von Schönerer, Stoecker et cetera befanden sich zwar im Gefängnis, doch im Untergrund brodelten Rassismus und Antisemitismus. Auch in dem Kopf von Wilhelm II. köchelte bei mittelstarker Hitze der braune Rassenbrei. Antisemitische Progrome wie im russischen Zarenreich blieben in Deutschland zwar aus, doch in den Köpfen der Bevölkerungsmehrheit spukte der Gedanke herum, wonach alle Juden des Landes verwiesen werden sollten.

Der britische Historiker John C. G. Röhl, Jahrgang 1940, entdeckte in der Biografie des Kaiser Wilhelm II. so manch Schreckliches. In seinem Buch: „Wilhelm II. Der Weg in den Abgrund (1900-1941)“ berichtet John Röhl über einen Brief, den Wilhelm II. am 02.02.1919 an den General August von Mackensen schrieb. Darin heißt es: Die tiefste und

gemeinste Schande, die je ein Volk in der Geschichte fertiggebracht hat, die Deutschen haben sie an sich selbst verübt. Angehetzt und verführt durch den ihnen verhaßten Stamm Juda, der Gastrecht bei ihnen genoß! Das war sein Dank! Kein Deutscher vergesse da je, und ruhe nicht, bis die Schmarotzer vom deutschen Boden vertilgt und ausgerottet sind! Dieser Giftpilz am deutschen Eichbaum! Juden und Moskitos sind eine Plage, von der sich die Menschheit auf die eine oder andere Weise befreien müsse! – Ich glaube das Beste waere Gas!“ (gezeichnet: Wilhelm II.)

S.M.





Nicht umblättern, bevor DU *das* hier gelesen hast!



Hey, Mitarbeiter*in,

ja du! Seit wie vielen Monaten arbeitest du jetzt schon bei Op de Wisch? Und du wunderst dich noch immer darüber, dass Besucher*innen deiner Begegnungsstätte nicht wissen, ob du Mitarbeiter*in bist oder Klient*in? Kein Wunder, denn du hast dich in diesem Heft noch immer nicht vorgestellt. Hole das gerne nach **zur Freude aller** bei Op de Wisch!

Hey, Mitarbeiter*in,

ja du! Seit wie langer Zeit machst du schon dieses famose Gruppenangebot in deiner Begegnungsstätte und wunderst dich darüber, dass es nur von wenigen wahrgenommen wird? Kein Wunder, denn du hast die Gelegenheit noch nicht wahrgenommen, in diesem Heft dafür zu werben, spannende Erfahrungsberichte zu veröffentlichen und von der Wunderwirksamkeit deines einzigartigen Angebots zu **schwärmen!**

Hey, Klient*in,

du hattest neulich in einer der Op-de-Wisch-Gruppen einen Aha-Effekt und würdest gerne andere daran teilhaben lassen? Kein Problem. In *Einblicke – Ausblicke* kannst du dein Wissen und deine Erfahrungen (gute wie kritische) mitteilen und zu einem größeren Miteinander beitragen. Das Redaktionsteam freut sich jetzt schon über **deinen wertvollen Beitrag.**

Hey, Klient*in,

du findest, dass Klient*innenvollversammlungen wichtig sind, aber leider nur einmal im Jahr stattfinden? Und du hättest schon heute und nicht erst im nächsten Mai etwas mitzuteilen, was auch für andere Klient*innen von Belang wäre? Kein Problem. Nutze gerne *Einblicke – Ausblicke*, um deine Fragen und **Anregungen** zu veröffentlichen, um eine konstruktive Diskussion anzufachen. Wir freuen uns auf deine Ideen!





Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEFGHIJKL MNOPQRST UVWXYZ

Judikative

Die Judikative ist ein wesentlicher Bestandteil der Gewaltenteilung, die demokratische Rechtsstaaten kennzeichnet. Während Parlamente, z. B. der Deutsche Bundestag, als gesetzgebende Gewalt (Legislative) Gesetze erlässt, hat die Exekutive als ausführende Gewalt (z. B. Verwaltung, Polizei) diese Gesetze umzusetzen. Der Judikative als rechtsprechende Gewalt, die durch unabhängige Richter ausgeübt wird, kommt die Aufgabe zu, Recht und Gesetz in den verschiedenen Bereichen (z. B. Verwaltungsrecht, Strafrecht, Zivilrecht) korrekt anzuwenden. Die Stellung der rechtsprechenden Gewalt ist in den Artikeln 20 und 92 des Grundgesetzes der BRD festgeschrieben.

Jo-Jo-Effekt

Überschüssige Nahrungsenergie speichert der menschliche Körper als Fettreserve. Bei Diäten zur Gewichtsreduktion erhält der Körper weniger Energie, als er aktuell verbraucht, und greift auf seine Energiereserven zurück, so dass Fett, aber teilweise auch Muskelmasse abgebaut wird. Durch den Muskelabbau verringert sich der Grundumsatz, also der Kalorienbedarf, den der Körper zum Erhalt seiner Funktionen im Ruhezustand benötigt. Wenn man nach einer Diät wieder Nahrung wie gewohnt zu sich nimmt, erhält der Körper wieder mehr Kalorien als er benötigt. Die durch eine Diät erreichte Gewichtsreduktion wird dann durch rasche Gewichtszunahme wieder zunichte gemacht, der Jo-Jo-Effekt tritt ein. Dem Auf und Ab des Jo-Jo-Effekts kann man nur durch nachhaltige Ernährungsumstellung und regelmäßige sportliche Betätigung zum Erhalt der Muskelmasse entgegenwirken.

Jungfernhäutchenrekonstruktion

In vielen Religionsgemeinschaften und Kulturen wird die Jungfräulichkeit als moralische Voraussetzung für die Ehe angesehen. Als Nachweis der Jungferschaft gilt die Blutung der Frau in der Hochzeitsnacht. Tritt diese Blutung nicht auf, so gilt dies als Schande für die junge Frau oder sogar für ihre ganze Familie. Allerdings kommt es nur bei etwa der Hälfte der jungen Frauen zu Blutungen beim ersten Geschlechtsakt, auch waren viele Frauen schon vor der Ehe sexuell aktiv. Die Jungfernhäutchenrekonstruktion bietet hier einen Ausweg. Die Hymenrekonstruktion ist eine kosmetische Operation, mit der eine Auseinandersetzung mit archaischen bzw. patriarchalischen Strukturen umgangen werden kann.





Zum Ausmalen





Literatur

Der Circle von Dave Eggers

Wenn jedem Kind ein Chip eingepflanzt wird, um es *tracken* (seinen Aufenthaltsort bestimmen) zu lassen, dann kann es nicht mehr entführt bzw. im Bruchteil von Sekunden aufgefunden werden. Wenn überall Kameras installiert werden, können nicht nur im erheblichen Maße Verbrechen vereitelt werden, sondern durch die allgegenwärtige Beobachtung würde man selbst zu einem besseren Menschen, weil man bedächtig sein eigenes Handeln abwägen und immer weniger Fehler machen würde.

Das sind nur zwei Beispiele aus einer Vielzahl von Interventionen, die die Digitalisierung unseres Lebens bereithält und Eggers genüsslich in seinem Erfolgsroman aufzählt. Totale Transparenz legt sich wie ein Netz auf alle Nutzer und ab einem bestimmten Zeitpunkt wird nach Freiwilligkeit nicht mehr gefragt.

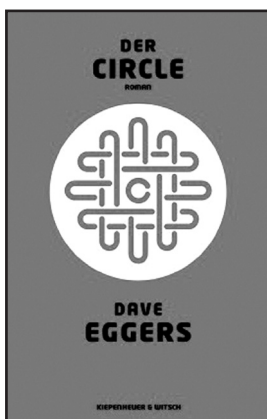
Der *Circle* ist ein schickes modernes IT-Unternehmen, das seinen Beschäftigten allerbeste Arbeitsbedingungen bietet: unzählige Sport- und Freizeitaktivitäten während der Arbeitszeit, modernste gesundheitliche Versorgung und das permanente Gefühl aktiv dabei zu sein, die Welt zu einem besseren demokratischen Ort werden zu lassen.

Mae, die Protagonistin, ist so beseelt davon, beim *Circle* mitarbeiten zu dürfen, so begeistert von den bahnbrechenden Ideen, dass sie sich bereiterklärt, ihr Leben transparent zu machen: mit einer Kamera um den Hals lässt sie all ihre *Viewer* ununterbrochen teilhaben an all ihren Tätigkeiten – bis auf drei Minuten pro Toilettengang, Sex und Schlaf.

Eggers ist ein guter Erfinder von Szenarien, die ein ungehinderter Feldzug digitaler Medien mit sich bringen könnte. Ein besonders guter Erzähler ist er nicht gerade. So bleibt seine Protagonistin Mae äußerst blass, ihre grenzenlose Naivität bringt einen regelrecht auf die Palme. Psychologie ist nicht gerade Eggers' Stärke.

Nichtsdestotrotz ist dies eine Literaturempfehlung. Eggers hält uns die ans Religiöse grenzende Faszination für digitale Medien kritisch vor Augen. Sie kommt mit attraktiven Heilsversprechen daher. Sie formuliert neue Gebote: GEHEIMNISSE SIND LÜGEN – TEILEN IST HEILEN – ALLES PRIVATE IST DIEBSTAHL.

Wenn schließlich die Träume sichtbar gemacht werden können, ist der Kreis (Circle) geschlossen. P.H.





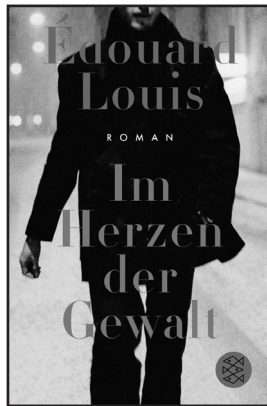
Im Herzen der Gewalt von Édouard Louis

Am Vorabend des Weihnachtsfests lernt Édouard auf dem Heimweg auf der Straße einen Mann kennen, der ihm eindeutige Avancen macht. Nach langem Zögern gibt er nach. Sie landen in Eduards Bett und haben viel Vergnügen. Aus (nichtigen?) Gründen kippt die Stimmung. Am Ende steht die Katastrophe.

Louis schreibt schon im ersten Satz seines Romans von *Mordversuch*. Der erlittenen Vergewaltigung nähert er sich dann Schritt für Schritt.

Wie geht jemand mit dieser Erfahrung um? Louis beschreibt eindrücklich die Phasen, die er durchläuft, um sich aus dem Griff des Erlebten zu lösen. Er erzählt, wie ihm die Zeit eintgleitet. *Wenn ich jetzt dusche und mir Zeit dabei lasse, dann gewinne ich eine halbe Stunde.* (S. 199) Um so etwas drehen sich seine Gedanken. Was vor der Tat selbstverständlich war und Halt gab, löst sich auf.

Édouard nutzt von Anfang an die Gelegenheit zu reden; sich den Schmerz von der Seele zu reden, gelingt – gelinde gesagt – nur zäh. Édouard hat gute Freunde, die ihm zuhören und ihn zur Polizei begleiten, um Anzeige zu erstatten. Auch seiner Schwester kann er alles erzählen. Er ist gut aufgehoben.



Und trotzdem ist es ein unermüdliches Ringen, sich erinnernd dem Geschehen zu nähern (der Tathergang, die Gespräche mit Polizisten, Ärzten) und einen Ausweg aus der Bleischwere zu finden. Seine Gedanken machen es ihm nicht leicht, Édouard wiegt sie ab, betrachtet sich und den Täter aus unterschiedlichen

Perspektiven, er entwickelt sogar Verständnis, er zieht literarische Figuren zu Hilfe – und indem er nacherzählt (und kommentiert), wie seine Schwester das Erzählte ihrem Mann erzählt, reflektiert er sich und den Täter und die Tat erneut.

Im Herzen der Gewalt ist eine schonungslose, wenn auch noch nicht abgeschlossene Aufarbeitung eines Traumas – doch wann ist ein Trauma je aufgearbeitet? Der Roman stellt nicht nur die Frage,

„MAN GEWÖHNT SICH SCHNELL AN DIE ANGST, ARRANGIERT SICH MIT IHR VIEL SCHNELLER ALS GEDACHT. SIE WIRD ZU EINER UNANGENEHMEN BEGLEITERIN.“ S. 129

wie das Opfer mit allem fertig wird. Es geht auch darum: Aus welchen Umständen heraus sind wir, der Täter, ich, Teile dieses unseligen Aktes geworden?

P.H.





Éduard Louis

Wer hat meinen Vater umgebracht

Versöhnlicher als in seinem Erstlingswerk *Das Ende von Eddy* wirft Louis in seinem neuesten Buch einen Blick auf seinen Vater.

Er beschreibt ihn einerseits in der Rolle des Vaters, der sich um ihn kümmert und der sich gleichzeitig seinem Sohn gegenüber distanziert und wenig empathisch zeigt. Wieso verlässt der Vater während einer Feier den Raum, als Édouard mit den gleichaltrigen Cousins eine ABBA-Darbietung präsentiert? Liegt es daran, dass sein Sohn als Agneta kostümiert auftritt? Aber warum? Es gibt da doch dieses Foto von seinem Vater als jungen Mann, auf dem er froh und unbeschwert in die Kamera lächelt – verkleidet als Frau mit Ballonbrüsten auf einem Faschingsfest.

Louis beschreibt seinen Vater aber auch als Werk tätigen, den seine Arbeit kaputt gemacht hat. Und hier kennt der Autor keine Gnade: er klagt die Politik an, die seinen Vater zuerst durch die Arbeitsbedingungen hat ausbluten lassen und nach seinem körperlichen Zusammenbruch durch einen schweren Arbeitsunfall und halbwegs überstandener Reha wieder in Arbeit zwingt, die seinem geschundenen Körper den Rest gibt. Dann kommen die

Sozialleistungen und danach die Kürzungen der Sozialleistungen, weil die Wirtschaft lahmt. Was kümmert die da oben der Versehrte?

Louis nennt Namen, er prangert an: Sarkozy, Hollande, Valls, Chirac, Macron ... all die Premier- und Arbeitsminister der letzten Jahre. Und eben auch Macron, der bei vielen von uns einen so guten Ruf genießt. Macron titulierte Arbeitslose öffentlich als *Faulpelze*.

Louis nennt diese Namen und nennt das seine Rache. Er schlägt sich als Intellektueller auf die Seite der Faulpelze, der Arbeiter und derer, die ihre Arbeit verloren haben und die an ihrer Arbeit kaputt gegangen sind. Und er lässt erahnen, was die Gelbwesten in Frankreich auf die Straße treibt.

Wer hat meinen Vater umgebracht ist ein schmaler Band von knapp 70 Seiten. Aber der darin auflodernde Zorn hat in der französischen Gesellschaft für Unruhe gesorgt. Eine Hommage an seinen Vater, ein Appell an die da oben. P.H.

Du warst ebenso das Opfer der Gewalt, die du ausübtest, wie derjenigen, der du ausgesetzt warst. S. 63





An der herbstlich frischen Luft in und um Hamburg herum

Alsterwanderweg

Vom S-Bahnhof Wellingsbüttel kommend kreuzen Sie den Wellingsbüttler Weg und nehmen den Kuhteichweg, kreuzen dann die Friedrich-Kirsten-Straße und halten sich anschließend rechts. Hier erleben Sie den Alsterwanderweg von seiner hügeligen Seite. Und wenn Sie nicht aufpassen, purzeln Sie eine abenteuerlich anmutende Schlucht hinab! Entlang der lauschigen Wege erblicken Sie neben hoch aufragenden Bäumen, was der Zahn der Zeit mit Laub und Ästen macht. Das sieht manchenmal recht verwunschen aus! Wenn Sie es lieber eben mögen, flanieren Sie entlang dem Alsterlauf. Ein Traum!



Hahnheide

Ein schönes Fleckchen Natur bietet die Hahnheide. Ausgiebige Wanderwege durch üppigen Mischwald und an stillen Seen entlang, in dem Schwäne paddeln und über denen Greifvögel ihre Kreise ziehen. Der Höhepunkt eines Ausflugs dorthin ist die Besteigung des Hahnheider Turms, einer eindrucksvollen, etwa 20 m hohen Holzkonstruktion, die einen traumhaften Blick über die Wipfel bis in weite Fernen bereit hält. – Fahren Sie ab Rahlstedt mit dem Bus 364 bis nach Trittau/Großenseer Straße, das dauert zwar seine Zeit, doch die Natur in der Hahnheide wird Sie für jeden gefahrenen Kilometer entschädigen.





Ich bin hochsensibel

Funktionierst du noch oder erlaubst du dir schon?



Vielleicht wird der eine oder andere beim Lesen dieses Artikels denken: „Was hat das mit Hochsensibilität zu tun? Das erging mir und anderen doch auch so?“. Ja, das mag sein. Allerdings empfinden Hochsensible einen viel stärkeren Leidensdruck in Bezug auf diverse Thematiken, die sich dann, wie Zwänge, manifestieren und sich wie ein dauerhaft unbemerktes Hintergrundprogramm am PC durch ihr Leben ziehen.



In den ersten drei Lebensjahren jedes Kindes entstehen, meinen Kenntnissen und Erfahrungen nach, Muster aller aus den in dieser Zeit gemachten Erfahrungen, Verhaltensweisen und Glaubenssätze. Dies bestätigte mir auch mein Studium zur Heilpraktikerin für Psychotherapie. Dort werden ganz andere Ansätze beleuchtet und vermittelt als in der Schulmedizin, der ich schon seit je her in vielen Punkten eher skeptisch gegenüberstehe.



Unterm Strich handelt jedes Kind aus dem einen Grundbedürfnis heraus: geliebt zu werden. Alle daraus resultierenden Bedürfnisse nach gesehen und gehört werden Wollen, jegliche Form nach Anerkennung und Bestätigung, nach Sicherheit, Schutz, Geborgenheit und ausreichend Zuwendung wie auch

„genährt Werden“ sind diesem Grundbedürfnis untergeordnet. Das Verhalten des Kindes richtet sich schon ab der Embryonalphase auf die jeweiligen Reaktionen der Eltern auf das Agieren des Kindes aus. Da hochsensible Kinder sehr stark die Schwingungen zwischen den Worten wahrnehmen, bekommen sie schon sehr früh mit, dass sie von ihrer Umwelt als anstrengend empfunden werden. Viele der Kinder, die als „Problemkinder“ dargestellt werden, sind hochsensibel. Sie sind sehr wissbegierig, fragen extrem viel, wollen alles begreifen, reflektieren, analysieren und wissen. Da sie ganz andere Denkmuster verfolgen und oft schon sehr früh anfangen, ihre eigenen Worte für ganz alltägliche Dinge zu verwenden, machen sie dadurch vermehrt sehr schmerzhaft Erfahrungen. Sie fühlen sich zurecht unverstanden, weil die Mehrheit der Menschen um sie herum einfach andere Worte benutzt und eine ganz andere Logik hat. Häufig werden sie dann schon im Elternhaus, aber auch im Kindergarten oder in der Schule als „dumm“ abgestempelt. Häufig bekommen sie, wenn die Eltern sich psychologische Hilfe holen wollen, Diagnosen wie ADS, ADHS, Borderline, Bipolar und andere Formen von Persönlichkeitsstörungen.



Wenn sie also genug Erfahrungen der Ablehnung oder allein des Gefühls, anders zu sein, gesammelt haben,





fangen sie eher aus einer Art Resignation und Hilflosigkeit an, sich den gesellschaftlichen Erwartungen an sie zu fügen, denn der Schmerz des „nicht richtig Fühlens“ ist einfach so groß, dass er kaum auszuhalten ist. Sie verbiegen sich also, versuchen wer zu werden, der sie eigentlich vom Wesenskern nie waren, aus einem Schutzmechanismus heraus. Dies hat auf Dauer fatale Folgen für ihre Seele, aber auch für ihre körperliche Gesundheit.



Meine Erfahrungen waren, weil es mir auch immer wieder wortwörtlich so vermittelt wurde, dass ich nur anstrengend sei, nerven würde und nur noch mehr Dreck, Arbeit und Probleme produzieren würde, als man sie ohne mich ja Weißgott schon genug habe. So richtete ich mein komplettes Verhalten auf die Reaktionen meiner Eltern aus, funktionierte nur noch und verlernte immer mehr, meine Bedürfnisse zu spüren und zu äußern.



Erst seit ein paar Monaten habe ich angefangen, dies zu erkennen und auch zu verinnerlichen. Vorher wusste ich es zwar, weil ich es gelernt, gehört und gelesen hatte, konnte es aber nicht verinnerlichen. Es sind für mich dann nur Worte, zu denen ich kein Gefühl bekomme und sie dadurch irgendwo auf

der Ratio-Ebene hängenbleiben. Ich habe für mich herausgefunden, dass ich erst irgendetwas verändern kann, wenn ich eine Verbindung zu einem Gefühl herstellen kann. Und das passiert immer nur dann, wenn ich mir keinen Druck mehr mache, irgendetwas erreichen zu wollen.



Genau da fing für mich der Prozess des „Erlaubens“ an. Ich stellte fest, dass ich mir zuvor fast nie ganz bewusst und aus einer ganz klaren Entscheidung heraus Dinge in meinem Leben erlaubt habe. Ich hatte nie gelernt, wie das geht. Seitdem mir das klar wurde, versuche ich mir jeden Tag irgendetwas ganz bewusst zu erlauben – und es geht hier jetzt nicht um selbstschädigende Sachen wie eine ganze Torte essen, Alkohol trinken, Rauchen oder so. Ich meine Dinge, die einen zu sich selber und seinem eigentlichen Wesen zurückführen. Dinge, die man all die Jahre unterdrücken musste, weil sie nicht erwünscht waren, für die man sich geschämt hat, wenn sie dann doch mal irgendwo wieder aufflackerten. Emotionen, die man mir abtrainiert hat, wie Wut, Hass, Neid, Eifersucht, Traurigkeit, Scham, Schuldgefühle, Einsamkeit, Langeweile ... aber auch Gefühle von Schwäche, Überforderung, Anspannung, Unsicherheit, Nervosität ... aber auch Empfindungen wie: Stolz auf dich zu sein, glücklich zu sein, Freude zu empfinden oder auch Vertrauen. Die Li-





ste ließe sich endlos fortführen. All das sind Anteile eines jeden Menschen, die aber von Hochsensiblen viel schneller und intensiver empfunden werden.



Für Hochsensible gilt daher, zu lernen, ihre weit niedrigere Reiz- und Überforderungsgrenze zu erkennen, damit sie sich vor den gesellschaftlichen Anforderungen schützen können. Das ist sehr wichtig, da Hochsensible ja durch ihre permanente Reizaufnahme viel mehr Energie alleine schon zur Verarbeitung all dieser benötigen und somit für die „normalen“ Herausforderungen einfach weniger Energiereserven zur Verfügung haben. Sie müssen also ganz besonders lernen, selbst-fürsorglich mit sich und ihrer Energie umzugehen.



Ich bin mir sicher, dass jeder Hochsensible nur in der Lage ist seine Gabe und seinen fantastischen Beitrag in die Welt zu tragen, seinen Sinn zu finden

(was eines der ständigen Themen und Begleiter hochsensibler Persönlichkeiten ist), wenn jeder von uns anfängt zu erforschen, wo die ganz individuellen Grenzen sind – was zum Teil sehr frustrierend werden wird. Aber nur dann kann jeder von uns endlich aus dem angelernten „Funktionsrad“ aussteigen, um selbstsicher und voller Selbstbewusstsein zu gesunden.



Also wenn du es noch nicht tust: Bitte fange an, dir zu erlauben. Zu erlauben, du selbst zu sein mit all den verschütteten, ungeliebten Anteilen, die zu dir gehören und die dich aus-, besonders und wertvoll machen. Erlaube dir, ihnen allen zu begegnen, höre dir an, was sie zu sagen haben und erlaube dir mutig, dass du sie in dein Leben integrierst, denn sie alle haben Sinn und Berechtigung – auch wenn du diese vielleicht jetzt noch nicht erkennen kannst.

Sandra Daniela Seemann

Apropos

Schock ist ein altes Zählmaß. Ein Schock Kartoffeln sind 60 Stück, also zwei Dutzend. +++ Der Berliner Cartoonist **Andreas Prüstel** ist am 23. August im Alter von 68 Jahren gestorben. Der gelernte Betonbauer hat u.a. im Eulenspiegel seine bissigen Karikaturen veröffentlicht. +++ Robert **Mugabe** ist tot. +++ Der Fotograf **Peter Lindbergh**, Erfinder des *Supermodels*, starb am 3.9. im Alter von 74 Jahren in Paris. +++ Vor 400 Jahren kamen die **ersten Afrikaner** als Sklaven nach Nordamerika (Virginia). +++





Die Natur-Gruppe in Altona Herbst und Winter

Wir erkunden zusammen die grünen Orte der Stadt, kochen mit wilden Kräutern und Früchten, lernen die Heilkraft und Mythologie einheimischer Pflanzen kennen, können zusammen gärtnern oder „waldbaden“ und begleiten so die Natur durch den Jahreskreis.

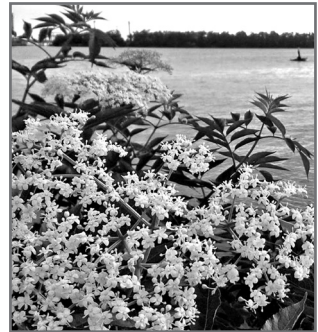
Um wieder den beliebten Bärlauch sammeln zu können, müssen wir zwar auf den Frühling warten, andere Kräuter aber halten bis zum ersten Schnee durch. In der dunklen Jahreszeit haben wir außerdem Heilpflanzen als Tee bzw. Gewürz probiert oder verräuchert, Zweige

für den Adventskranz gesammelt und etwas über die Bedeutung dieser uralten Bräuche erfahren; wir haben Fliederbeersuppe und Marmelade gekocht, ein pflanzliches Waschmittel selbst hergestellt, den Dahliengarten besucht ...

Wir freuen uns über neue Teilnehmende.

Mittwochs 16:00-18:00 Uhr (Bei Ausflügen ggf. früher! Darum möglichst vorher anmelden bei Fr. Hettwich: 040-4321 3340.)

Op de Wisch Altona, Eimsbüttlerstr. 93-95



Klient*innen-Weihnachtsfeiern

Die Termine für die Weihnachtsfeiern stehen fest. Ihnen bleiben also noch zwei Monate, um evtl. ein Gedicht vorzubereiten, ein Lied oder eine passende Geschichte.

Eimsbüttel: 19.12., 15:00-18:00 Uhr

Altona: 19.12., ab 16:00 Uhr

Mitte: 13.12., 16:00-19:00 Uhr

Wandsbek: 17.12., 16:00-19:00 Uhr

Nord: 18.12., 14:00-17:00 Uhr





Neu bei Op de Wisch Olesja Bikowski

Ich heiße Olesja Bikowski und komme ursprünglich aus Kasachstan, somit spreche ich auch fließend russisch. Seit dem 15. Mai arbeite ich im Team Wandsbek als ASP. Mein Studium zur Sozialen Arbeit habe ich 2018 absolviert, davor habe ich fast zehn Jahre als Erzieherin in der stationären Kinder- und Jugendhilfe gearbeitet. Mein Wunsch war schon immer mit Erwachsenen zu arbeiten, was ich mir durch mein Studium ermöglicht habe.

Ich habe einen Sohn, der sieben Jahre alt ist, und einen Kater. Mit den beiden bin ich gerne in der Natur. Außerdem gehört Yoga seit Jahren zu meiner täglichen Praxis und macht mir viel Spaß.



Sina Westmeier



Hallo liebe LeserInnen,

ich bin am 01.06.19 zu Euch gestoßen. Mein Name lautet Sina Westmeier und ich arbeite am Standort Eimsbüttel. Hinzugezogen aus NRW, habe ich in den vergangenen Jahren in der Hauptsache als Sozialpädagogin in der Sucht- und Behindertenhilfe gearbeitet. Nun bin ich hier in Hamburg und freue mich, ein Teil von Op de Wisch zu sein. – Zu meinem Leben gehört u.a. auch meine Hündin, Malea. Falls ihr sie noch nicht kennengelernt habt, werdet ihr sie vielleicht noch kennen lernen.





Klient*innensprecher*innen

Marcelle und Andrea

Hallo, liebe Mit-KlientInnen!

Viele von euch kennen mich ja inzwischen auch aus der Begegnungsstätte (BGS) Eimsbüttel bei Op de Wisch. Am Samstag, 18.05.2019 habt ihr mich auf der diesjährigen Klienten-Vollversammlung (VV) in der BGS Nord (Marschnerstraße) erneut als Klientensprecherin gewählt. Dafür möchte ich mich an dieser Stelle ganz doll bedanken und für euer großes Vertrauen! Eure Wahl nehme ich als Verpflichtung und als Auftrag an!

Zusammen mit meinen anderen [neu und wieder gewählten] KlientensprecherInnen als Team möchte ich mich weiterhin dafür einsetzen, unser aller Interessen, Wünsche und Anregungen auf-

zunehmen und mit der Leitungsebene zu besprechen, um auszuloten, was möglich ist, und auch um neue Impulse weiterzugeben. Unsere Arbeit lebt vor allem auch davon, dass wir von euch Mit-Klientinnen die Informationen erhalten, um die wir uns kümmern und für die wir uns einsetzen können. Also: Keine Scheu, meldet euch, sprecht uns an, macht Vorschläge und scheut euch auch nicht, z.B. über die Kümmerkästen (in jeder Begegnungsstätte!) berechnigte Beschwerden anzusprechen! Die Gespräche mit uns sind übrigens vertraulich!

In diesem Sinne auf eine gute, empathische und zugewandte Zusammenarbeit für uns alle – denn wir sind KlientInnen genau wie ihr. Eure Marcelle

Hallo liebe Mit-KlientInnen,

mein Name ist Andrea und ich bin am 18.05.2019 zum ersten Mal als Klientensprecherin von euch gewählt worden. Vielen Dank für euer Vertrauen. Ich bin gelernte Buchbinderin und habe danach mehrere Ausbildungs-Seminare in Kunsttherapie besucht, überhaupt bin ich sehr an künstlerischen Tätigkeiten interessiert. Bei Op de Wisch Eimsbüttel nehme ich an mehreren Guppenangeboten teil, z.B. Chor und Rhythmusgruppe sowie die Malgruppe am Montagvormittag.

Als Klientensprecherin möchte ich mich gerne dafür einsetzen, dass alle KlientInnen die größtmögliche Unterstützung erfahren und möchte auch Ansprechpartnerin sein für eure Anliegen. Ein Thema, das ich besonders aufgreifen möchte, ist die Kommunikation, z.B. ist mir bei der Klienten-VV aufgefallen, dass Begriffe, mit denen selbstverständlich umgegangen wird, für manche aber nicht verständlich sind. Lasst uns ins Gespräch kommen!

Eure Andrea



Bericht von der KlientInnen-Vollversammlung vom 18. Mai 2019 in der BGS Nord

Auswertung der Gruppenarbeiten. Dieses Jahr gab es auf der K-VV Gruppenarbeiten zu fünf Themenbereichen an Stellwänden.

Die fünf Themenbereiche:

1. Gruppenangebote
2. Angebote in Krisen
3. Umgang mit Konflikten
4. Umgang mit Beschwerden
5. Partizipation und Mitbestimmung

Erläuterungen:

An den Stellwänden wurden zu jedem der fünf Themenbereiche Stichpunkte gesammelt, die für die KlientInnen besonders wichtig sind. Für die anschließende Auswertung wurden die einzelnen Stichpunkte mit farbigen Punkten als wichtig gekennzeichnet und entsprechend dargestellt.

In der folgenden tabellarischen Übersicht werden aber auch einige Anmerkungen angeführt, die keine Punkte erhalten haben. Der Grund dafür ist, dass alle Teilnehmenden jeweils nur insgesamt fünf Punkte pro Person vergeben konnten. Die Anmerkungen ohne Punkte geben aber dennoch ein Stimmungsbild wider, das wir euch nicht vorenthalten möchten. Deshalb haben wir uns entschlossen, auch einige dieser Anmerkungen mit aufzunehmen, um möglichst umfassend über die derzeitigen Befindlichkeiten, Sorgen, Nöte, Wünsche, Vorschläge und Anregungen direkt aus der Klientenschaft zu informieren, wie sie auf der „KlientInnen-Vollversammlung 2019“ geäußert wurden.

Daraus ergab sich folgendes Gesamt-Bild:

1. Gruppenangebote in den BGS – Thema (Punkte)

- Hilfe, aus dem Haus zu kommen (3)
- Werkräume bei Op de Wisch einrichten (3)
- Mehr Angebote zu Sport (z.B. Nordic Walking) und Körperarbeit (3)
- Feldenkrais-Methode (3)
- Reitprojekt tut nicht nur der Seele gut, sondern auch dem Körper und wäre auch ein optimaler Ausgleich zum stressigen Alltag (Ergänzung: Beim Reitprojekt wird die Feldenkrais-Methode angewendet) (3)
- Alte Ideen neu aufgreifen und/oder weiter entwickeln (3)
- Gruppen zu seelischen Erkrankungen (ähnlich wie Resilienz-Gruppen/SKT) (2)
- Kleinere Gruppen bei speziellen Themen (sind Kleinstgruppen möglich?) (2)
- Gruppen-Kombinationen (z.B. Rhythmusgruppe und Chor) (2)
- Aufbau-Module → Projekte! (2)
- Selbsthilfegruppen ohne Bezugs-Betreuung (2)



- Debattier-Gruppe/n (2)
- Satire-/Kabarett-Gruppe (2)
- Disco (2)
- Niedrigschwellige Angebote im geschützten Rahmen (2)
- Quizzen mit ausgewählten Themen, entwickelt von den KlientInnen (1)
- Einblicke-Ausblicke mehr nutzen. Mut haben, zu schreiben (0)
- Selbsthilfegruppe mit PeerberaterIn/GenesungsbegleiterIn (0)
- Diätgruppe (0)
- Literaturgruppe (wo z.B. gemeinsam ein Buch gelesen wird) (0)
- Individuelle Themen aufgreifen, z.B. Probleme in Familie wegen Erkrankung (0)
- Gruppe für Eltern, bei denen die Kinder dabei sind (0)

2. Angebote in Krisen – Thema (Punkte)

- Krisenplan vor der Krise erarbeiten (5+)
- Nicht nur reden, mehr tun (3)
- Patenschaften durch erfahrene KlientInnen für neu Hinzukommende (2)
- Anbinden an IV (Integrierte Versorgung) und Seelsorge (2)
- Mehr Klarheit (Kommunikation), wenn Bezugsbetreuung z.B. krank ist (2)
- Unterstützung durch andere Einrichtungen (1)
- Netzwerke (welche?) (1)
- Notfall-Telefonnummer (ist die allen bekannt?) (0)
- Externe Stellen einbinden (welche?) (0)
- Befürchtung, dass die Bezugsbetreuung überfordert oder nicht gut genug vorbereitet ist (0)
- Arbeiten die Gruppenleitungen ihre Probleme in Gruppen auf? (0)
- Für eine Zeitlang abmelden dürfen, wenn alles zu viel wird (0)

3. Umgang mit Konflikten – Thema (Punkte)

- Umgang mit „schwierigen“ Mit-KlientInnen (7)
- Druck von den Bezugspersonen vermeiden – Selbstbestimmung fördern (5+)
- Klären, ob Missverständnis oder Konflikt (5+)
- Reden ist wichtig, am besten mit Unterstützung (4)
- Schlichtungsstelle einrichten (Wer? Wie?) (4)
- Unterschiede Selbst-/Fremd-Wahrnehmung, (mitunter auch bei OdW, teilweise auch durch mangelnde Kompetenz) (3)
- KSP sind gute Ansprechpersonen (2)





- Befürchtungen, dass aus Konflikten ein Streit entsteht (2)
- Konflikte lassen sich nicht wirklich vermeiden (1)
- Qualität des Konflikts betrachten (1)
- Vorwiegend zufrieden (0)
- Mitunter aber mehr Erziehung als Assistenz bzw. Hilfe (0)
- Gruppeninterne Lösungsmöglichkeiten wahrnehmen (0)
- E-A nutzen (unsere Zeitung Einblicke-Ausblicke) (0)

4. Umgang mit Beschwerden – Thema (Punkte)

- „Kümmner-Kästen“ (in jeder BGS) für Beschwerden mehr nutzen (Ergänzung: geht auch anonym, besser ist aber konkret; im Übrigen: Nachrichten an uns KSP werden vertraulich behandelt!) (5+)
- KSP nehmen Beschwerden an und leiten weiter (4)
- Gegen die Hemmschwelle ist Mut erforderlich (3)
- Vorbeugung durch Bezugsbetreuung und/oder die Atmosphäre in den BGS (3)
- Zuerst eigene Betreuungs-Person oder Gruppen-Betreuung ansprechen (3)
- Loyalitätsprobleme gegenüber der Betreuungsperson, denn bei einer Beschwerde kann das Verhältnis zur Betreuungsperson leiden (3)
- Klare Orientierung, welche Person ansprechbar ist, an wen wir uns wenden können (3)
- Vorbereitung neuer KlientInnen (2)
- An die Zeitung schreiben (Einblicke-Ausblicke) (1)
- Bei Konflikten mit Gruppen-/BezugsbetreuerIn auch Teamleitung ansprechen (0)
- Schriftliche Beschwerden sind oft schwer zu formulieren und manche verlaufen einfach im Sande (0)
- In Koop-Veranstaltungen sind Beschwerden schwierig (müsste erläutert werden) (0)
- Bisher wurde meist eine Lösung gefunden (0)

5. Partizipation und Mitbestimmung – Thema (Punkte)

- Es ist bekannt, dass KlientInnen beim Hilfeplan beteiligt werden (soweit wie es möglich ist, je nach Gesundheitszustand und größtmöglicher Beteiligung) (5+)
- Es ist bekannt, dass KlientInnen ein Mitspracherecht haben bei der Auswahl der Bezugsbetreuung (1 wusste das nicht) (5+)





- Es ist sinnvoll, über die Angebote in den BGS mitbestimmen zu können (5+)
- Mir ist bekannt, dass auch Mit-KlientInnen für Mit-KlientInnen Gruppen anbieten können (2 wussten das nicht) (4)
- Die KSP sind mir bekannt (ebenso 3 sind sie nicht bekannt) (3)
- Bezirksvollversammlungen bekannter machen (Ergänzung: Eimsbüttel nennt das jetzt „Standort-VV“) (2)
- „Ich habe nur theoretisch ein Mitbestimmungsrecht, das sich aber aufhebt, wenn es heißt, keine andere Betreuungsperson hat freie Kapazitäten“ (0)

Diese Form der Beteiligung an der diesjährigen K-VV in Form von Gruppenarbeiten wurde von den meisten Teilnehmenden begrüßt.

Fazit:

Mit der Darstellung und der Auswertung der Mitteilungen und Einbringungen der Klientinnen und Klienten muss nun natürlich auch eine Bewertung und Gewichtung von Seiten „Op de Wisch e.V.“ erfolgen. Und das muss in eine transparente Übermittlung an alle Klientinnen

und Klienten münden, wo aufgezeigt wird, was aus den Wünschen konkret umgesetzt werden kann und soll. Wir KlientInnen-SprecherInnen wünschen uns natürlich, dass möglichst viel davon umgesetzt werden kann, denn wir sind ja ebenso Klientinnen und Klienten bei Op de Wisch.

Mit großem Dank an Jörg Zart, der diese Auswertungen tatkräftig unterstützt hat!
Euer KSP-Team

Legende: [K-VV: KlientInnen-Vollversammlung | KSP: KlientInnen-SprecherInnen | BGS: Begegnungsstätte/n] [E-A: Unsere Zeitung Einblicke-Ausblicke | 5 (+): 5 Punkte oder mehr]

Ideenwerkstatt

Klient*innen und Mitarbeiter*innen der Begegnungsstätte Wandsbek sprechen gemeinsam über Belange, die die Angebote in der BGS betrifft. Welche Bedürfnisse und Wünsche können umgesetzt werden? Was gilt es zu verbessern? Hier wird versucht, in Absprache miteinander Lösungen zu finden. – Die Ideenwerkstatt Wandsbek findet an jedem 5. Donnerstag im Monat statt. Nächster Termin:

31. Oktober 2019, 16:00 Uhr





Besserwisserei

Ritter

In der letzten Besserwisserei haben wir uns mit Pferden und Reitern beschäftigt. Die Wörter Reiter und Ritter haben den gleichen Ursprung, der in germanischen Sprachen zu finden ist. Und weil die Redaktion allen Dingen auf den Grund geht, ist es nur folgerichtig, wenn wir diesmal den Spuren, die Ritter in unserer Sprache hinterlassen haben, nachgehen. Ab dem 16. Jahrhundert traten diese gepanzerten Krieger in Europa in Erscheinung. Sie waren einem Kaiser oder König, teilweise auch dem Hochadel, gegenüber dienstpflichtig (die Heeresfolge schuldig) und erhielten im Gegenzug Landgüter (Lehen), deren Erträge ihren Wohlstand sicherten. Schließlich kostete es ein Vermögen, wenn man sich in voller Rüstung und auf dem hohen Ross sitzend über das Fußvolk erheben wollte. Unbeweglich wie sie waren, benötigten die Ritter auch Steigbügelhalter und andere Helfer, die ihnen in den Sattel halfen und die sie im Kampf unterstützten. Wenn sich einer dieser Knappen in einer Schlacht durch besondere Tapferkeit hervortat, so konnte er durch den Ritterschlag in den Ritterstand erhoben werden. Aber die Ritter verbrachten ihre Zeit nicht nur mit kämpfen, schließlich mussten sie sich auch um ihre Güter kümmern, die sie bewirtschaften und auf denen sie für Recht und Ordnung sorgen sollten. Weil der Umgang mit den Waffen der damaligen Zeit einiges an Übung und auch an körperlicher Fitness erforderte, etablierten sich in Friedenszeiten Turniere, die beim

König oder beim Hochadel stattfanden. Sie dienten einerseits zur Volksbelustigung, boten aber auch den teilnehmenden Rittern Gelegenheit, in Zweikämpfen ihre Fertigkeiten und Tapferkeit zur Schau zu stellen. Duelle, in denen die Schwertkämpfer ihre Klängen kreuzten, wurden auf einer begrenzten Fläche ausgetragen, verließ ein Kämpfer diese Fläche, wurde er wieder in die Schranken gewiesen, also auf den ihm zugeteilten Bereich zurückgeschickt. Außerhalb der Schranken war es nämlich streng verboten vom Leder zu ziehen (Leder ist ein altes Wort für die Schwertscheide). Wer heute vom Leder zieht, tut dies, wenn es denn sein muss, hoffentlich nur mit Worten und nicht mit Taten. Sobald ein Ritter im Kampf zu Boden gebracht wurde, konnte er sich wegen der schweren Rüstung nur mit Hilfe wieder aufrichten. Bekam er diese Hilfe nicht, so wurde er im Stich gelassen.

Der Höhepunkt eines Turniers waren sicherlich die Duelle der Lanzenreiter. Dabei stürmten die Reiter auf ihren Schlachtrössern aufeinander zu, mit dem Ziel, ihren Gegner aus dem Sattel zu heben. Wenn ein Ritter mit offenem Visier kämpfte und sein Gesicht zeigte, hatte er zwar einen freien Blick auf seinen Gegner, musste dabei aber auch ein Auge riskieren. Der Turniersieger hatte dann die ehrenvolle Aufgabe, seinen Sieg einer der hohen Damen des Hofes zu widmen, er brach eine Lanze für sie. Schließlich war





es eine ritterliche Tugend, die Herzen der edlen Frauen durch Kühnheit zu erobern. Die Verehrung der Hofdamen, die auf eine rein platonische Liebe beschränkt bleiben sollte (Minne), gehörte ebenso zu der Höflichkeit wie Tischmanieren oder anständiges Benehmen. Wollte ein Ritter sich aber nicht auf die rein platonische Liebe beschränken, so wurde es kompliziert, wie oft in Liebesdingen. Die Gemächer der edlen Frauen befanden sich meistens in schwer zugänglichen Bereichen einer Burg, sollte doch ihre Ehre geschützt werden. Ein Problem, falls sich eine Angebetete doch entschloss, ihren Verehrer zu erhören. Gern wurde dann eine Seilwinde benutzt, an der das Burgfräulein einen Korb hinunterließ und in den der Verehrer einsteigen konnte. Dann musste die edle Dame ihren Herzensritter mühsam mit der Seilwinde hochziehen – oder auch nicht. Dann erhielt der verhinderte Liebhaber einen Korb. Auch wenn sich das Verfahren in diesen Angelegenheiten heutzutage erfreulicherweise deutlich vereinfacht hat, einen Korb kann man immer noch bekommen.

Neben der Minne galten Treue zum König, Tapferkeit, Anstand sowie die Großzügigkeit gegenüber den Armen als ritterliche Ideale. Aber diese Tugenden waren nirgendwo festgeschrieben, in ihrer Wirkung vielleicht vergleichbar mit der freiwilligen Selbstverpflichtung von Unternehmen heutzutage. Und so kam es, dass

so mancher Ritter einem Gegner den Fehdehandschuh hinwarf, und dann wurden auch ohne Krieg Streitigkeiten mit Waffen ausgetragen. Wenn ein Ritter mitten im Frieden in voller Rüstung aufbrach, dann war klar, dass er etwas im Schilde führt, zumal ein Schild sich bestens dazu eignet, etwas zu verbergen. Mit der Verbreitung von Schusswaffen begann der endgültige Niedergang des Rittertums, sich wurden schlicht nicht mehr gebraucht. Viele Ritter verarmten und verlagerten sich auf Erpressung, Raub oder Söldnerdienste, um ihren Lebensunterhalt zu bestreiten. Der in deutschen Landen bekannteste Raubritter war sicher Götz von Berlichingen. Nach einer schweren Handverletzung ließ er sich eine eiserne Handprothese anfertigen, mit der er dank einer komplexen Mechanik einfache Handbewegungen ausführen konnte. Fortan ging Götz bei seinen Raubzügen mit eiserner Hand, also besonders hart und rücksichtslos, vor. Wirklich bekannt geworden ist Götz von Berlichingen aber durch den Ausspruch, der von Goethe in dem gleichnamigen Werk so zitiert wird: „Vor Ihro Kayserliche Majestät, hab ich, wie immer schuldigen Respect. Er aber, sags ihm, er kann mich im Arsch lecken.“ Einen Kaiser gibt es in Deutschland schon lange nicht mehr, aber Götz' Aussage hat in ihrer Aussagekraft möglicherweise sogar Ewigkeitswert, obwohl sie keineswegs höflich bzw. ritterlich ist. Vielleicht aber auch genau deshalb. H.W.



Wochenplan für den Standort Altona

Mo

12:00-13:00
Gitarrengruppe
Anfänger und Fortgeschrittene

Di

16:00-19:00
Frauen-Schwimmen
Festland, Holstenstraße 30. Eigenanteil für Klientinnen € 2,-

Mi

12:00-14:00
Glückskeksgruppe
Eigenanteil € 1,-

Do

10:00-12:00
Offenes Frühstück
Kielar Straße 60, Eigenanteil € 1,50

Fr

10:00-12:00
Angebotsberatung
Nach telefonischer Vereinbarung

Sa

Keine Angebote

So

10:00-12:00
Sonntags-Frühstück
Eigenanteil € 1,50; jeder 4. Sonntag

10:00-12:00

Angebotsberatung
Nach telefonischer Vereinbarung

15:00-18:00

Offener Treff/Spielgruppe
Kielar Straße 60

13:00-14:00

Ohrakupunktur nach NADA
Kielar Straße 60, Eigenanteil € 2,-

09:30-12:00

Sozialberatung
Kielar Straße 60; wenn möglich bitte mit Anmeldung.

n. Absprache

Kulturgruppe
Findet sporadisch statt; Termine werden vorher mitgeteilt

14:00-18:00

Schnackbar
Immer ein Teller frische, vegetarische Suppe. Im Anschluss: Spiel und Spannung. Treffpunkt: Kielar Straße 60

13:00-16:00

Wohn & Sozialberatung
Bitte mit Anmeldung. Eimsbütteler Straße 95

15:00-17:00

Genesungsbegleitede Sprechstunde
Termine nach Vereinbarung

n. Absprache

Ausflugsguppe
Findet sporadisch statt; Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt

Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

Mo

9:45-11:30

Wassergymnastik & Schwimmen
Kaifu, Eigenanteil € 2,- für Klientinnen

10:30-13:00

Malgruppe

13:00-15:00

Englischkurs

15:30-17:00

Singen

Di

13:15-15:15

Spielegruppe

16:00-17:30

PC-Kurs

Mi

10:00-12:00

Peer-Beratung

10:00-12:00

Angebotsberatung

11:30-15:00

Kochen und Deutsch lernen

16:00-18:00

Chaosgruppe
Jeden 2. und 4. Mittwoch

14:30-18:30

Stadterkundungsgruppe

Jeden 1. & 3. des Monats

Do

10:00-13:00

Offener Treff mit Frühstück
Eigenanteil € 1,50

13:00-15:00

Lösungsorientierte Lebensberatung

15:30-17:00

Rhythmusgruppe

Fr

11:30-15:00

Kochgruppe
Für Vertragsklientinnen, bitte mit Anmeldung eine Woche vorher. Eigenanteil € 1,50

16:00-18:00

Café zum Wochenende

Wochenplan für den Standort Mitte

Mo Di Mi Do Fr Sa So

<p>9:00-11:00 Angebotsberatung</p>	<p>13:30-15:30 Angebotsberatung</p>	<p>15:00-18:00 Afrikanische Gruppe</p>	<p>10:00-12:00 Offenes Frühstück Eigenanteil € 1,50</p>	<p>Genesungsbegeleiter-Sprechstunde Termine Mo bis Fr nach Vereinbarung</p>	<p>Keine Angebote</p>	<p>11:00-14:00 Offenes Frühstück Jeden letzten Sonntag im Monat. Eigenanteil € 1,50</p>
<p>13:00-15:00 Papierdilemma - Sortieren & Ablegen von Papieren mit Sozialberatung in der Gruppe Jeden 1. Mo Farsi/Dari, jeden letzten Mo zus. Twi/Englisch. Ab Okt jeden 3. Mo zus. Arabisch</p>	<p>16:00-19:00 Frauen-Schwimmen Festland, Holstenstraße 30. Eigenanteil für KlientInnen € 2,-</p>	<p>16:00-18:00 Offener Treff</p>	<p>12:00-14:00 Sozial- und Migrationsberatung Jeden 1. Do Dari/Farsi und jeden 2. Do zus. Twi/Englisch</p>	<p>13:00-15:00 Resilienzgruppe 14-tägig mit Anmeldung</p>		
<p>16:30-18:30 Angehörigen-Beratung Mit Anmeldung</p>			<p>12:00-15:00 Kreativgruppe Jeden 3. Do.</p>			
<p>16:00-18:00 Bewegung & Entspannung</p>			<p>14:00-17:00 Beratungscafé Koop.-Angebot, bitte Adresse erfragen</p>			
			<p>15:00-18:00 Orientalische Kochgruppe</p>			

Wochenplan für den Standort Nord

Mo Di Mi Do Fr Sa So

<p>14:00-15:00 Psychologische Beratung Termine gerne nach Absprache</p>	<p>12:30-14:30 Sozialberatung Mittagessen plus Freizeitangebot</p>	<p>09:30-11:00 Warm up - gemeinsamer Spaziergang Jeden 2. und 4. im Monat</p>	<p>10:00-12:00 Sozialberatung</p>	<p>13:00-13:30 Kaffee-Tafel Nur für Klientinnen</p>	<p>Keine Angebote</p>	<p>15:00-17:30 Malgruppe Jeden 1. Sonntag im Monat</p>
<p>16:00-18:30 B-K-D: Beratung - Kochen - Deutsch (Lern) Café Angebot für atri-kanische Flüchtlinge</p>	<p>13:00-15:30 Kreativer Mittwoch Jeden 2. und 4. im Monat</p>	<p>13:30-15:30 Kreativer Mittwoch Jeden 2. und 4. im Monat</p>	<p>12:00 - 14:00 Angebotsberatung Gerne mit Terminabsprache</p>	<p>13:30-14:20 Verteilung Hamburger Tafel Nur für Klientinnen</p>		
<p>17:30-19:00 Genesungsgruppe Jeden 1. und 3. Montag im Monat</p>	<p>14:00-16:00 Angebotsberatung Gerne mit Terminabsprache</p>	<p>16:00-17:00 Genesungs- begleiter-Sprechstunde Termine gerne nach Absprache</p>		<p>14:30-17:30 Kochgruppe Nur für Klientinnen</p>		

Legende

- Beratung.** Unsere Beratungstermine sind Einzelgespräche mit einem oder einer unserer MitarbeiterInnen und stehen sowohl unseren KlientInnen wie auch sonstigen InteressentInnen offen.
Einige Termine erfordern eine Anmeldung, die meisten Beratungstermine sind jedoch unangemeldet möglich und finden bei uns in den Begegnungsstätten statt. Wir bieten zu vielfältigen Themen Beratungen an.
- Gruppenangebot mit Anmeldung.** Wir sind zusammen aktiv! Nach vorheriger Anmeldung können KlientInnen und andere InteressentInnen in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort an einer gemeinsamen Aktivität teilnehmen.¹
- Gruppenangebot ohne Anmeldung.** Diese Gruppen können ganz ohne Anmeldung von unseren KlientInnen und anderen InteressentInnen besucht werden. Gemeinsam und mit Betreuung durch unsere MitarbeiterInnen bieten wir ganz unterschiedliche Aktivitäten an.¹
- Offener Treff.** Alle Interessierten sind bei dieser gemeinsamen Aktivität in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.¹

¹ Eine eventuell genannte geringe Zuzahlung ist für die Deckung unserer Zusatzkosten bestimmt

Wochenplan für den Standort Wandsbek

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9:30-11:30 Sozialberatung	16:00-18:00 Entspannen und Genießen Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat	14:00-16:00 Angebotsberatung	10:00-12:00 Frühstück Eigenanteil € 1,50	13:30-15:30 Beratung "Rund ums Geld"
12:00-15:00 Mittagstisch Eigenanteil € 2,-	16:00-18:00 Literaturliteraturgruppe Am 2. Dienstag im Monat	16:00-19:00 Tischtennis Bewegung mit Spaßfaktor und Kaffeepausen	10:00-12:00 Angebotsberatung	
15:00-18:00 Aus-Tausch-Café	16:00-18:00 Debattier-Club Am 4. Dienstag im Monat		12:30-13:30 Genesungsbegleiteder Sprechstunde	
16:00-18:00 Zeitungsgruppe			15:00-17:00 Sozialberatung	
			16:00-18:00 Offener Treff	

Reitprojekt Op de Wisch

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00						
11:00			11-18 Uhr		9-18 Uhr Einzelstunden Reiten	11-16 Uhr Soziale Integration mit Hilfe von Pferden, Körperwahrnehmungs- schulung
12:00		11-13 Uhr Frühstück auf der Weide	Einzelreitstunden nach Vereinbarung	11-14 Uhr UKE Jugendhilfe Kinder mit Pferden stark machen	Möglichkeit des offenen Treffs	
13:00		13-18 Uhr Einzelstunden Reiten		14-17 Uhr Trauma-Arbeit mit Frauen mit Hilfe von Pferden	Erfahrung zur Selbst- wirksamkeit, Körper- wahrnehmungs- schulung	
14:00						
15:00		Erfahrung zur Selbst- wirksamkeit Körper- wahrnehmung	Ab 15 Uhr Jugendhilfe			
16:00						
17:00						
18:00						

Agenda:

Rot: Einzelstunden reiten nach vorheriger Anmeldung, Möglichkeit des offenen Treffs von 12-17 Uhr bzw. 9-18 Uhr (Freitag)

Blau: sozialintegrative Einzelarbeit

Gelb: weitere Kapazitäten



Spaßkantine goes Veggie! Klimaschutz auf dem Teller

Er ist in aller Munde: Der Klimaschutz. Auch in der Begegnungsstätte Nord wurde in letzter Zeit immer wieder heiß diskutiert und man merkt: Das Thema geht eigentlich an niemandem spurlos vorbei. Egal, ob in den Gruppen, in der Raucherecke oder nach den Dienstbesprechungen, immer wieder kann man Gespräche aufschnappen über's Plastiktüten-Weglassen, Pflanzenmilch-Trinken oder mehr Fahrradfahren.

Doch was vor ein paar Wochen die Diskussion zum Höhepunkt brachte, waren die Waldbrände im Amazonasgebiet. Die Bilder von riesigen Rauchwolken und zerstörtem Regenwald machten uns Mitarbeiter*innen aus dem Team Nord sprachlos. Wir wollten gerne Stellung beziehen und zeigen, was auch wir in Deutschland tun können, damit sich hoffentlich etwas verändert in Südamerika.

Urwaldbrände auf der anderen Seite der Welt und unsere Spaßkantine. Das wirkt jetzt vielleicht erst mal nicht so, als ob das irgendwie zusammenhängen würde. Wenn man aber genauer hinsieht, erkennt man: doch, tut es irgendwie schon.

Ein Forschungsteam der Uni Freiburg veröffentlichte bereits 2011 eine Untersuchung dazu, wie beispielsweise globale Futtermittelpreise mit Waldbränden in über 457 Gemeinden im brasilianischen Amazonasgebiet in den Jahren 2002 bis

2009 zusammenhängen. Konnten Futtermittel teurer verkauft werden, wurden mehr Waldflächen abgebrannt, um dort Monokulturen anzubauen. Auch für Viehweiden wurden Flächen gerodet – ebenfalls abhängig vom Marktpreis des Fleisches.



Und wo kommt nun Deutschland, wo kommen wir ins Spiel?

Laut dem Außenwirtschaftsportal Bayern wurden im Jahr 2018 Nahrungs- und Futtermittel im Wert von über 133 Millionen Euro aus Brasilien in Deutschland importiert. Wir kaufen also (zum Teil) Fleisch, für dessen Produktion in Brasilien der Regenwald abgeholzt wird.

Und so sind wir, das Team Nord, zu der Entscheidung gekommen: „Unsere Spaßkantine soll vegetarisch werden!“ Aber eine ganz wichtige Frage bleibt: Schmeckt das denn? Tatsächlich haben wir wunderbare Voraussetzungen für





eine erfolgreiche Veggie-Kantine: Vier der fünf Spaßkantin-Mitarbeiter ernähren sich vegetarisch und der Fünfte hat vor seiner Zeit bei Op de Wisch mehrere Jahre als Koch gearbeitet. Das „Know-How“ ist also da!

Aber auch die „eingefleischten“ Fleisch-Fans sollen nicht ganz leer ausgehen. Zu besonderen Anlässen wollen wir dann doch mal mit Fleisch kochen. Hierfür soll dann aber auch etwas mehr Geld in

die Hand genommen werden, damit wir regionale Produkte kaufen können, bei deren Produktion auch auf eine artgerechte Haltung geachtet wurde.

Wer Lust hat sich persönlich davon zu überzeugen, dass vegetarisch super lecker sein kann und auch satt macht, ist herzlich eingeladen immer dienstags um 13 Uhr in die Marschnerstraße 9 zu kommen und mit uns zu schlemmen! – (Kostenbeitrag: 1,50€) Alice Wolski

Tipp: Unverpackt umweltschonend und günstig



Wer Wert auf Nachhaltigkeit legt, sollte „unverpackt Läden“ besuchen. Das selbsternannte Ziel dieser Geschäfte ist „Zero Waste“, heißt: Die Waren sollen keinen Verpackungsmüll verursachen. Die Produkte reichen von Lebensmitteln, Drogerieartikeln, Geschirr bis hin zu Strohhalmen aus Glas oder Edelstahl. Das Prinzip ist recht einfach: Wer z.B. Hafer-

flocken kaufen möchte, bringt ein Gefäß zum Transport mit, das Gefäß wird vor und nach dem Einkauf im Laden gewogen. So wird genau gezahlt, was gekauft wird. Für Bio-Haferflocken sind das ca. 0,30€ pro 100g, das ist im Vergleich zu BioHaferflocken aus dem Supermarkt sogar etwa 0,10€ günstiger.

J.K.

Grafik: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/2/25/Unverpackt_-_Wie_funktioniert_das.jpg





Zusammen mit Fridays for Future auf die Straßen

Für den 20. September haben die Schüler*innen, die seit Monaten regelmäßig gegen den Klimawandel auf die Straßen gehen, weltweit dazu aufgerufen, sich ihrem Engagement anzuschließen. Allein in Hamburg haben sich zu diesem Anlass laut Polizeischätzungen 70.000 Menschen rund um den Jungferstieg versammelt, um denen da oben Feuer unterm Arsch zu machen. Kreativ wurden Pappplakate gestaltet, eine Auswahl ist hier abgedruckt. Zwei Sprüche seien hier noch nachgetragen:





DAS IST DER ANFANG und WIR WERDEN SEEN. Unter den Demonstrant*innen waren auch Klient*innen und Mitarbeiter*innen von Op de Wisch.

Zeitgleich tagte in Berlin das Kabinett. Das von ihm verabschiedete Klimapaket stieß bei den Veranstalter*innen der Demonstration auf wenig Zustimmung: zu wenig, zu ineffektiv, zu mutlos. P.H.





Der Schimmelreiter

Holger Kapp frei nach einer Prosavorlage von Theodor Storm

Auf dem Deich der Schimmelreiter;
Sein Gemüt ist gar nicht heiter,
Denn die ganze Deichbautruppe
Spuckt ihm dauernd in die Suppe.
Was der Deichgraf konzipiert,
Wird beständig boykottiert.

Wütend knurrt der Schimmelreiter:
„Diese blöden Deicharbeiter
Bau'n den Deich doch viel zu schmal.
Mensch, das bricht doch allemal!
Wenn sie ihn nicht breiter bauen,
Wird die Sturmflut ihn zerhauen.“

Leise flucht der Deichgraf: „Mist!“
Wenn er dieser Laune ist,
Mag ihm keiner gern begegnen.
Und jetzt fängt's noch an zu regnen!

Als er schließlich ganz durchweicht
„Bruno's Deichlokal“ erreicht,
Steigt er ab von seinem Tier,
Tritt dann ein und ordert Bier.
Nach dem Trunke rülpsst der Reiter,
Steigt dann auf und reitet weiter.

Mit dem Alkohol im Blut
Packt ihn bald erneut die Wut.
Zornig murmelt er: „Mich deuchte,
Diese ganze Blase bräuchte
Einen Anschuß, nicht zu knapp.
– Vorwärts, Hauke, nicht so schlapp;
Immerhin bist du der Boss!“
Spricht's und wendet flugs sein Ross.

Und nun reitet er gar schnelle

Im Galopp zur Deichbaustelle,
Wo er seine Leute trifft.
Einige sind leicht bekifft,
Andere total besoffen.
Alle schau'n sie nun betroffen
Auf den wutentbrannten Reiter.
„Hergehört, ihr Bande!“, schreit er,
Richtet sich im Sattel auf,
Lässt dem Zorn dann freien Lauf:

„Ignoranten, Arschgesichter!
Baut ihr so den Deich, dann bricht er.
Jungs, der ist doch viel zu schlank;
Der hält keinen Winter lang!
Schwappt der Blanke Hans im Pesel,
Tscha, dann guckt ihr wie die Esel!“
Wütend böllt der Schimmelreiter:
„Baut den Deich gefälligst breiter!“

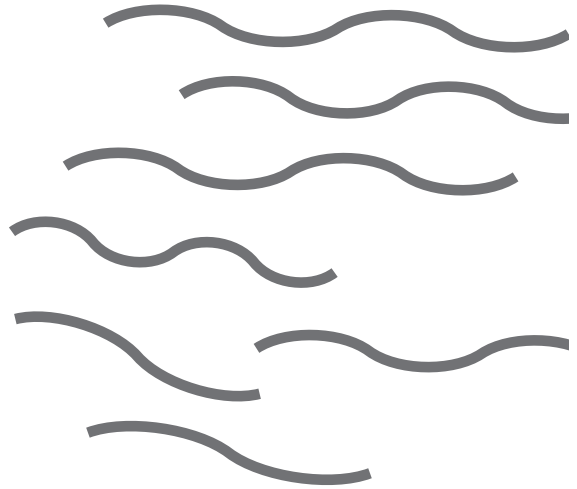
Seine Truppe, Mann für Mann.
Blickt ihn leicht betreten an.
Nur der alte Eckehardt
Sagt in seiner schlichten Art:
„Nu man immer mit die Ruh',
Meister Hajen, hör mal zu.
Seit undenklich langer Zeit
Baut man Deiche stets so breit,
Wie wir den hier angelegt.
Warum bist du so erregt?
Das ist Tradition der Alten,
Und so woll'n wir's weiter halten,
Wie's von jeher üblich war.
Und am Ende, das ist klar,
Steht er da, der Deich und hält,
Wenn's dem Herrgott so gefällt.
Hat er's anders vorgesehen,





Bleibe dieser Deich nicht stehen,
Wär' er auch zehnmal so breit.
Also, Hajen, sei geschickt.
Dein Gebrüll hat nicht viel Sinn;
Reit' nach Hause, leg' dich hin.“

Sturmflut kommt im Januar
Reißt den Deich in Klump – war klar.
Nordsee schwappt im Koog wie wild
Prophezeiung voll erfüllt.
Prophezeiung eingetroffen –
Schimmelreiter ist ersoffen.



Miniatur



**Mensch, ist mir langweilig,
habe das Gefühl,
die Zeit ist stehen geblieben,
die Uhr dreht sich langsamer denn je.
Ich möchte die Zeit nutzen
und weiß doch nichts Richtiges
mit mir anzufangen.
Schade um die vergeudete Zeit.**

U.D.





Der Wunsch

Lied von Houffouet (zweiter Teil)

wenn ich mir was wünschen könnte
bräucht' ich nicht lange nachzudenken
auch wenn ich gar nichts Neues haben wollt
ich wär' viel lieber gern was los

es ist vergleichbar mit nem Kropf oder Buckel
Hämorrhoiden, Warzen, dicke Pickel
wenn mein Wunsch in Erfüllung gehen sollte
dann wäre meine Freude groß

(...)

wärest du gebaut wie Helmut Kohl
oder Billy, das Idol
das wäre ganz bedeutungslos
hättest du so ein Argument
wie man es von Jeff Stryker kennt
ganz egal, ob so was klein ist oder groß

stahlblaue Augen wie Brad Pitt
eine Frisur wie Harald Schmidt
ein Lächeln so wie Lady Di
von Norbert Blüm die Statur
vor Schwarzenegger die Muskulatur
alles einerlei

sähst du aus wie mein Gitarrist
oder wie der Fagottist
ganz zu schweigen von der Geigerin
oder der Typ an Ton und Licht
das fiele nicht mehr ins Gewicht
wichtig ist: was steckt im Herzen drin

Jeff Stryker, * 21. August 1962 in Carmi, Illinois, war Ende der 1980er und Anfang der 1990er ein beliebter US-Pornodarsteller und bekannt für sein großes Gemächt.





Ratgeber

Korrekte Benutzung von Fahrradwegen

Die Befolgung von acht Lektionen für korrektes Verhalten haben Ihr Leben deutlich entspannt. Aber sobald Sie Ihr Fahrrad benutzen, herrscht wieder dicke Luft.

Folge 9/365: Über die korrekte Benutzung von Fahrradwegen Sie finden sich am Straßenrand wieder. Ihr Kopf dröhnt. Und Sie stellen fest, wenn Sie noch nicht ganz gestorben sind, dass Sie *diese* Körperhaltung noch nie zuvor eingenommen haben – alles so verrenkt! Und diese stechenden Schmerzen überall! Über Ihnen kreist etwas. Mit großer Mühe gelingt es Ihren Pupillen allmählich, dieses Etwas zu fokussieren. „Aha“, denken Sie, „da kreist eine Radfelge über mir!“ Lustig flimmert in den drehenden Speichen das Licht. Unter Schmerzen drehen Sie den Kopf zur Seite und konstatieren, dass Ihr rechtes Bein in wirklich akrobatischer Weise abgespreizt ist. Mit Verwunderung nehmen Sie schließlich wahr, dass Sie nicht allein hier herumliegen und diese fremde Frau neben Ihnen auf dem Asphalt dem Augenschein nach dazu neigt, ihre Einkäufe wahllos auf dem Boden zu verteilen. Auf was für verrückte Ideen die Leute doch so kommen!

VERRÜCKT?! Wenn Sie noch dazu in der Lage sind, fassen Sie sich bitte jetzt an die eigene Nase! Denn verrückt, ja geradezu grob fahrlässig haben Sie gehandelt. Und ersparen Sie der Umwelt diesen verständnislosen und bemüht unschuldigen Blick. Dass Ihnen der Schädel brummt und Sie dringend eine neue Kniescheibe brauchen, haben Sie sich selbst zuzuschreiben. Dass

die Dame im Staub neben Ihnen heute garantiert nicht mehr dazu in der Lage sein wird, ihre Einkäufe wie geplant zu einer schmackhaften Mahlzeit zuzubereiten, geht ebenfalls auf Ihre Kappe. Mögen Sie auch durch Ihren schweren Sturz einen Filmriss erlitten haben, so hält sich unser Mitleid doch sehr in Grenzen. Lesen Sie hier, was Sie sich in der kurzen Zeit, die nun vernebelt im Tal der Amnäsie dümpelt, haben zu Schulden kommen lassen:

Weil Sie zu bequem waren, einmal mehr die Straßenseite zu wechseln, weil Sie meinten, auf dem Weg nach Hause fünf Sekunden sparen zu müssen – kurz: weil Sie egozentrisch und rücksichtslos waren, haben Sie mit viel zu hohem Tempo den Radweg in FALSCHER Richtung benutzt und eine unschuldige Bürgerin samt ihrer Einkäufe von den Beinen geputzt. Mögen die Schrauben in Ihren Knochen Sie noch lange an diese Ihre Missachtung (der Straßenverkehrsordnung) erinnern!





Psychotherapien & Co. ein kleiner Wegweiser*

Seit dem 1. April 2017 können Versicherte über die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg unter der Nummer 040 / 55 55 0200 Termine für psychotherapeutische Erstgespräche erhalten. Das bedeutet aber nicht, dass die Servicestelle Auskunft über freie Therapieplätze geben kann. – Wenn Sie also dringend Psychotherapie suchen und sich endloses Abtelefonieren ersparen wollen, sind Sie bei der Terminservicestelle grundsätzlich richtig. Dort erhalten Sie innerhalb von zwei Wochen zumindest einen Termin für eine psychotherapeutische Akutprechstunde.

Akutprechstunde

Diese findet mit/ohne 4 probatorische Sitzungen bis zu einem Umfang von 6 x 25 Minuten bzw. 3 x 50 Minuten statt.

Akuttherapie

Sie umfasst 12 Sitzungen, für die kein Antrag bei der Krankenkasse (KK) erforderlich ist. Nach Abschluss kann die Akuttherapie in eine Kurz- oder Langzeittherapie umgewandelt werden oder es kann bei anderen Therapeut*innen eine weitere Akuttherapie begonnen werden.

Kurzzeittherapie

Sie umfasst ebenso 12 Sitzungen, für die aber ein Antrag bei der KK erforderlich ist und die nach Abschluss um weitere 12 Sitzungen verlängert werden kann, es sei denn, es wurde vorher eine Akuttherapie durchgeführt.

Langzeittherapie

Die klassische Langzeittherapie umfasst 45 bzw. 60 Sitzungen. Für sie sind Antrag bei der Krankenkasse, Gutachterbericht und Zusage der KK erforderlich.

Übrigens: Die Wartezeit von zwei Jahren, die zwischen zwei Therapien verstreichen muss, entfällt, wenn ein Wechsel der Therapie-Methode erfolgt, z.B. von einer Verhaltenstherapie zu einer tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie oder zur Psychoanalyse. Dies ist die Praxis, nicht Recht!

... und die Suche nach Haus- und Fachärzten

Auch bei der dringenden Suche nach Haus-, Kinder- und Fachärzten bietet die Terminservicestelle Unterstützung an. Hier kann die Zeit bis zu einem Termin bis zu vier Wochen dauern. Die Telefonnummer lautet: 040 / 55 55 3830.

*Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Deshalb besprechen Sie bitte Ausnahmen und Sonderregelungen mit Ihrem Therapeuten. Die Liste hier wurde in Rücksprache mit einem Verhaltenstherapeuten erstellt.





Arbeitslosen-Telefonhilfe wichtige Änderungen

Seit dem 1. April 2019 wird die Arbeitslosen-Telefonhilfe von der Stadt Hamburg nur noch über Fallkostenpauschalen finanziert. Das bedeutet, dass künftig keine telefonischen Beratungen mehr durchgeführt werden können, sondern ausschließlich persönliche Beratungen. Termine können unter den Rufnummern

0800 111 0444 oder **040 / 22 75 74 73** vereinbart werden.

Diese Entscheidung der Stadt Hamburg trifft in der Redaktion auf Unverständnis. Allerdings sehen wir es als unsere Pflicht an, unsere Leser*innen darüber in Kenntnis zu setzen

Grüner „googlen“ Was für die Suchmaschine von Ecosia spricht

Wer eine Suchmaschine nutzen und gleichzeitig etwas für den Erhalt des Ökosystems tun möchte, der/die nutze **Ecosia**. Die im Dezember 2009 während der UN-Klimakonferenz in Kopenhagen freigeschaltete Suchmaschine gab im Februar 2019 bekannt, im amazonischen Regenwald und in Burkina Faso insgesamt 50 Millionen Bäume gepflanzt zu haben. Seit 2014 investiert das Projekt 80% seiner Einnahmeüberschüsse in die Aufforstung. Etwa jede 45ste Suchanfrage bei Ecosia ergibt einen neu gepflanzten Baum!

Gründer von Ecosia ist der Deutsche Christian Kroll, der im Vorwege schon drei andere ökologische Suchmaschinen entwickelt hatte, welche im Laufe der Entwicklung im Rahmen eines Relaunches in Ecosia integriert wurden. Die Ecosia GmbH hat ihren Sitz in Berlin.

Aufsehen erregte Ecosia im Oktober

letzten Jahres, als sie dem Energiekonzern RWE öffentlich anbot, den noch existenten Teil des Hambacher Forstes für 1 Million € zu kaufen. RWE lehnte ab.

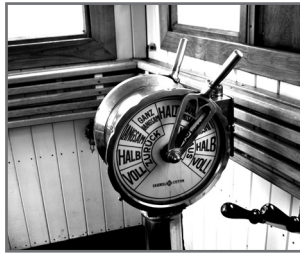
Die eigenen Server von Ecosia werden einzig und allein mit Öko-Strom von Greenpeace Energy betrieben.

„Googlen“ Sie künftig bei Ecosia! Sie müssen keinen Kasten Bier mehr kaufen, um einen Quadratmeter Urwald zu schützen. Ein paar Klicks in der grünen Suchmaschine tun es auch!





Hafenrundfahrt auf dem ehemaligen Eisbrecher „Stettin“



Es gibt Ereignisse, die bleiben im Gedächtnis, und von solch einem Ereignis möchten wir euch heute gern etwas berichten. Auf Einladung der Hamburger Hilfsorganisation „Der Hafen hilft“¹ hatten wir die Gelegenheit und das Vergnügen, an einer Hafenrundfahrt der besonderen Art auf dem ehemaligen Eisbrecher „Stettin“ teilzunehmen. Am Samstag, 21. Juni 2019 war es dann soweit. Mit dem Bus von Bhf. Altona nach Övelgönne², die wuchtige „Stettin“ leicht zu finden. VertreterInnen und TeilnehmerInnen verschiedener anderer eingeladenener sozialer Organisationen, u.a. eben auch Op de Wisch, bestiegen voller Vorfreude das stählerne Ungetüm. Das Wetter war für die Hafenrundfahrt ideal, kein praller Sonnenschein, wolkig, aber trocken und immer eine frische Brise um die Nase.

Schnell ein lauschiges Plätzchen gesucht, sich eingerichtet und schon begann ein angeregtes Kennenlernen und Geschnatter, wildfremde Menschen unterhielten sich auf einmal, als ob sie sich schon lange kennen würden. Wie wir erfuhren war die gesamte Crew von „Der Hafen hilft“ auf der „Stettin“ ehrenamtlich für uns tätig – und wie sie tätig waren! Essensausgabe, Getränkeauschank, schmackhaftes Allerlei mit Hamburger Schnack, unten im Maschinenraum, den auch wir besuchen durften, schufteten die Jungs mit Schmackes für unser Fortkommen – die Kohle muss halt in den Ofen! Trotzdem fanden wir immer offene Ohren für unsere Fragen, auch Fotos durften wir machen, beliebte Objekte waren der Kapitän (die Gelassenheit selbst), der Maschinenraum und die tolle





Aussicht jetzt mal von der Wasserseite aus. Die Fahrt ging quer durch den Hafen mit Bestaunen größerer Pötte, richtig imposant ein riesiges Containerschiff auf Höhe von Finkenwerder. Dann wieder gemütlich zurück zu den Landungsbrücken und der Elbphilharmonie – auch die Queen Mary war gerade zu Besuch, und auch wenn Umweltprobleme (besonders mit so großen Kreuzfahrtschiffen) zu Recht in der Diskussion stehen, beeindruckend war es allemal. Dann versammelte sich die „Stettin“ mit anderen kleineren historischen Schiffen und wir fuhren mit großem Getöse an den Landungsbrücken vorbei, wobei betont werden muss, dass die „Stettin“ über eine enorm laute „Schiffs-Hupe“ (Schiffshorn) verfügt, wir wurden zum Glück jedes Mal vorgewarnt, wenn's losging und konn-

ten dann rechtzeitig die Ohren zuhalten. Wir verließen den ehemaligen Eisbrecher „Stettin“ mit vielen schönen Eindrücken, das war eine rundum gelungene Fahrt. Das war aber noch nicht das Ende, denn wir wurden danach in der „Deutsche Seemannsmission Hamburg Altona e.V.“³ an der Großen Elbstraße ebenso herzlich willkommen geheißen. Wir ließen uns das Gegrillte, die Salate und Getränke schmecken und haben uns am Schluss richtig als Gruppe gefunden. Es war das Gefühl, mit sehr netten Leuten einen wunderbaren Nachmittag verbracht zu haben! – Bericht-erstattung: Ilse Rehberg, Jörg Zart und KlientInnen-SprecherInnen-Team

¹<https://www.der-hafen-hilft.de/>

²<https://de.wikipedia.org/wiki/%C3%96velg%C3%B6nne>

³<http://seemannsmission-altona.org/>





Tag am Meer

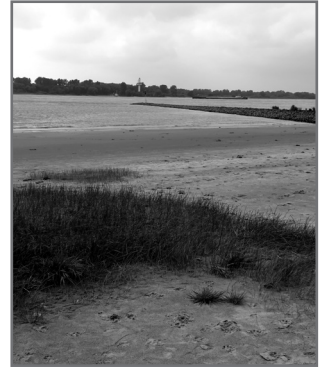
Ausflug ans Falkensteiner Ufer

Ende August lud das Team Wandsbek zum Ausflug an das Falkensteiner Ufer, angeblich Hamburgs schönsten Strand. Und so machte sich dann eine Gruppe Neugieriger auf den Weg, um diese vollmundige Ankündigung zu überprüfen. Von Blankenese fuhren wir mit dem Bus 268 weiter bis zur Endstation. Dann ging es durch den Waldpark Falkenstein hinunter zum Strand. Ganz nett, aber das Ufer der Elbe ist in diesem Bereich doch recht stark bewachsen, am schönsten Strand waren wir noch nicht. Dann unternahmen wir über eine beachtliche Treppe den Aufstieg zum Römischen Garten. Eine wirklich schöne und gepflegte Anlage mit einem Naturtheater und mit sorgsam bepflanzten Terrassenbeeten (siehe Hefrückseite). Nach kurzer Rast ging es dann weiter Richtung Wittenbergen. Vorbei an kleinen Naturschutzanlagen am Ufer führte uns der Weg dann zu einem immer breiter werdenden Sandstrand. Kein Vergleich mit Övelgönne. Nur wenige Passanten, die außerdem noch alle freundlich grüßten, bevölkerten den auf fallend sauberen Strand, und so bot sich ein

fantastischer Blick auf Elbe und Ufer. Auch das eine oder andere Containerschiff konnten wir aus der Nähe bestaunen. Wenn die Wellen der Schiffe rauschend auf das Ufer trafen und eine sanfte Brise frischer (See-)Luft wehte, konnte man wirklich glauben, man sei am Meer. Auf jeden Fall aber an Hamburgs schönstem Strand. Nachdem das Wandern im losen Sand doch etwas anstrengend war, nahmen wir am Elbe-Campingplatz noch eine kleine Stärkung zu uns. In entspannter Atmosphäre, die übrigens die ganze Zeit über in der Gruppe herrschte, machten wir uns dann auf den Rückweg. Und so kehrten alle Teilnehmer etwas müde vielleicht, aber auch erfrischt nach Hause zurück. Wie nach einem Tag am Meer, obwohl wir nur einen Ausflug zu Hamburgs schönstem Strand im Binnenland unternommen haben.

P.S.: Den Tipp auf das Falkensteiner Ufer bitte nicht weitersagen – die Övelgönner Grillfreunde sollen nicht auch noch diesen Strand verschandeln





Beschwert Euch!

Beschwerdemanagement bei Op de Wisch

Wo sich Menschen begegnen, wird es immer auch Konflikte geben. Für das Op-de-Wisch-Team soll das Anlass sein, mit Ihnen darüber zu reden. Nur so ist Klärung und Veränderung möglich.

Also informieren Sie uns über Probleme! Beschweren Sie sich!

Beschwerden können Sie in den Kummerkästen in jeder Begegnungsstätte einwerfen.

Wenden Sie sich an Ihre Bezugsbetreuung, lassen sich das Infoblatt geben oder setzen sich direkt mit Jörg Zart in Verbindung: **Tel:**

600 88 34 00



News aus Wandsbek

Vom Wetterwunder und einer zerstörten Tür



Die Wetteraussichten waren alles andere als vielversprechend für das Sommerfest in der Begegnungsstätte in der Rüterstraße. Regen war vorhergesagt und sogar von schweren Sturmböen war die Rede. Und tatsächlich: beim Aufbau der Zelte, der Tische und Bänke wurden die Mitarbeiter*innen noch nass, es sei denn, sie bereiteten noch frische Salate in der Küche zu.

Letzten Endes meinte es aber Petrus – oder wer auch immer die Verantwortung für Wettergestaltung trägt – gut mit den Gästen, die sich in großer Zahl für einen gemütlich entspannten Nachmittag in der Rüterstraße trafen.

Besondere Hingucker beim Sommerfest waren neben all den schönen Menschen



die Aluaschenbecher. Um nicht wegfiegen zu können, mussten sie der angekündigten Böen wegen beschwert werden, wofür wir die edelsten und formschönsten Glas- und Kieselsteine nutzten, die wir finden konnten.

„Der gemeinschaftliche Verzehr von Lebensmitteln“, so ein Klient, fand Zuspruch. Zur Musik von den Carpenters



wurde es bei guten Gesprächen und fortschreitender Verdauung immer lauschiger im Hinterhof. Dank an alle für das stimmungs- und friedvolle Sommerfest!

Einen Tag später gab es dann in der BGS Wandsbek Tumult vom Feinsten. Ein Klient hatte sich selbst auf dem WC eingeschlossen, bekam danach die Tür





nicht mehr auf. Alle Versuche von außen ihn zu befreien, schlugen fehl. Als einziger Ausweg blieb, die Tür einzutreten – schließlich musste der Eingeschlossene noch zu einem wichtigen Termin. Nach einem Dutzend ausgeführter Tritte brach das Türblatt entzwei. Klient befreit. Erleichterung groß.

Als Glück im Unglück wurde empfunden,



den, dass diese Episode nicht einen Tag früher, während des Sommerfestes, passiert ist und dass der Klient souverän mit der Situation umgegangen ist. Es wurde sogar gemunkelt, dass er mit einer gewissen Lust auf die Lizenz zum Türeintreten reagiert habe – was an dieser Stelle aber nicht als Aufforderung zur erlaubten Sachbeschädigung bei Op de Wisch missverstanden werden soll.

Einen Tag später war von der Demolierung schon nichts mehr zu sehen. Hier geht ein riesengroßes Dankeschön an Kai Trzebiatowski, der schnell wie der Blitz eine schicke neue Tür installiert hat. Hoffentlich eine, die länger hält!

Bauernregel à la Kapp

Wenn der Deckhengst nicht mehr kann,
biete ihm Viagra an.
Fällt er leise röchelnd um,
ist es auch nicht schade drum.





News aus Nord

Kanufahrt, Flohmarkt und Sommerfest



Ende Mai lud das Team Nord zur Kanutour ein. Der wolkenverhangene Himmel an diesem Tag ließ wohl viele Interessenten glauben, die Veranstaltung könnte ins Wasser fallen. Aber dann fanden sich doch ein paar Unerschrockene zusammen. Vom Startpunkt am Osterbekkanal ging es dann in einer gemütlichen Rundfahrt zunächst

Richtung Stadtpark, so dass die Kanuten Gelegenheit hatten, in gemächlicher Fahrt die Stadt und ihre grüne Seite aus einer ungewöhnlichen Perspektive zu betrachten. Alles in Allem ein wunderbar entspannter kleiner Ausflug – und ins Wasser gefallen ist auch niemand.

H.W.

Wir hatten uns optimales Wetter für diesen Tag ausgesucht. Die Flohmarkt-sachen wurden schon am Freitag von einem Mitarbeiter abgeholt, sodass viele von uns die vielen Sachen nicht mit der Bahn vorbeibringen mussten. Wir hatten schon recht viel Vorfreude auf diesen Sonntag Mitte Juni. Da kam auch schon der Tag und wir bauten unsere Stände auf mit allen unseren Sachen, das hat Spaß gemacht und so hofften wir,

auch etwas zu verkaufen. Leider mussten wir feststellen, dass nur ganz wenig Besucher kamen und wir auch nur dementsprechend wenig verkaufen konnten. Das Schöne an dem Flohmarkt war auch, dass wir uns auch untereinander austauschen konnten, dann gab es Kaffee und Kuchen und leckere Würstchen. Wir wollen auf dem Sommerfest den Flohmarkt wiederholen. Ich bin dann auch wieder dabei.

U.D.





Sommerfest



Am 14. August fand das alljährliche Sommerfest der Kooperationspartner aus dem Bezirk Hamburg-Nord auf der Freifläche vor der Begegnungsstätte Marschnerstraße von Op de Wisch statt. Abesa, Figa, GPD Nordost, Hamburgische Brücke, Projekt März sowie Via und natürlich Op de Wisch hatten ordentlich aufgetischt. Mit reichlich Grillgut, mit Salaten sowie Kuchen und frisch mit Schokolade überzogenen Früchten war für das leibliche Wohl rundum gesorgt und für jeden Geschmack etwas dabei. Und diejenigen, die sich vor oder nach dem Schlemmen in geselliger Runde etwas Bewegung verschaffen wollten, hatten beim Dosenwerfen oder auch beim Kickern Gelegenheit dazu. Für musikalische Unterhaltung sorgte die Rhythmus-Gruppe aus der Begegnungsstätte

Eimsbüttel von Op de Wisch. Mit ihrer beachtlichen Ausdauer und ihren rhythmischen Klängen gelang es der Gruppe sogar, einige der BesucherInnen zu – wenn auch etwas schüchternen – Tanzbewegungen zu animieren. Und einige der ZuhörerInnen ließen sich von dem Schwung der Musik anstecken und griffen zu Perkussionsinstrumenten und ergänzten die Darbietung, indem sie ihren eigenen Takt anschlugen. Wie angekündigt fand auch wieder ein kleiner Flohmarkt statt. Vielleicht lag es am schönen Wetter, jedenfalls stieß das Angebot diesmal auf einiges Interesse. Entsprechend wurde ausgiebig verhandelt und der eine oder andere Kauf abgeschlossen. Insgesamt kann man also von einem gelungenen Fest sprechen.

H.W.





Wandsbek kocht

Gefüllte Zucchini mit Oliven-Käse-Füllung

Zutaten für 4 Personen

4 Scheiben Vollkorntoast

125 ml warme Milch

2 Zwiebeln/Schalotten

2-3 Knoblauchzehe

4 Zucchini, nicht zu klein

Ca. 350 g Grillkäse, Halloumi

150 g Oliven,

Petersilie, Paprikapulver edelsüß, Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung),

Salz, Pfeffer

150 g Parmesan frisch gerieben, evtl. auch Mozzarella zum Überbacken

Zubereitung

Zunächst den Toast klein würfeln und mit warmer Milch übergießen und vermischen, so dass eine breiige Masse entsteht. – Zwiebeln und Knobi fein würfeln/hacken, Oliven und Petersilie ebenfalls würfeln. – Dann die Zucchini Fruchtfleisch heraus der Petersilie, den Zwiebeln vermischen und mit würsten, mit Paprika bestreuen mit der Toastbrotmasse vermischen und alles mit würzen (Salz, Pfeffer, Ras el Hanout abschmecken. Wer es scharfer mag, kann noch Chiliflocken dazugeben. – Die Füllung in die Zucchini geben und mit Parmesan und/oder Mozzarella bestreuen. Dann mit der Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft ca. 20 Minuten backen.



Das Gericht lässt sich sowohl mit Zucchini als auch mit Auberginen oder Paprika zubereiten, dann aber auf die evtl. längeren Garzeiten achten! – Dazu passt Reis.

Übrigens: *Ras el Hanout* ist eine Gewürzmischung aus Koriander, Kurkuma, Knoblauch, Ingwer, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Fenchel, Pfefferminze und Chili.

Die Kochgruppe aus Wandsbek wünscht guten Appetit!





Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Vorträge und Diskussionen

Borderline-Trialog

16. Oktober: Umgang mit Schuldgefühlen: Welche Situationen ergeben sich aus Schuldgefühlen? Welche Strategien gibt es, um damit umzugehen?
20. November: Borderline und Familienfeste: Heinrich Böll: „Nicht nur zur Weihnachtszeit“
18. Dezember: Borderline und Kreativität: Eigener Ausdruck in der Kunst

Der Borderline-Trialog findet jeden dritten Mittwoch des Monats von 18:00 bis 19:30 Uhr im Auditorium in der Schön-Klinik statt (4. Etage, Haus 7).

Wie gesund ist krank? – Anthropologische Vorlesungen

22. Oktober: Gehirn als Beziehungsorgan
12. November: Wir trauern nicht zu viel, sondern zu wenig
10. Dezember: Krankheit und Krisen im Werk von Christa Wolf

Die Veranstaltung findet dienstags von 18:00 – 20:00 Uhr in Hörsaal A, Uni-Hauptgebäude, Edmund-Siemers-Allee 1 statt..

Kleinanzeigen

Küchenwaage gesucht. Wer hat eine übrig und möchte sie abgeben? Kontakt über die Redaktionsgruppe oder Peter Houffouet: 0176 571 49494.

Mithilfe im Schrebergarten gesucht. – Ich habe einen relativ großen Schrebergarten (ca. 500 qm) in Hamburg-Stellingen, ganz in der Nähe der S-Bahnhaltestelle Langenfelde. Auf der Gartenfläche ist ein kleines Schrebergartenhäuschen. Da ich körperlich nicht mehr so fit bin, brauche ich Unterstützung bei der Gartenarbeit und der Instandsetzung der Laube.

Ich kann mir auch vorstellen, den Garten mit anderen Interessierten zu teilen. Er ist schön gelegen und es macht Freude, im Garten zu arbeiten und sich zu erholen.

Wer Interesse hat, spricht mich bitte persönlich an (Sandra Schulz) oder melde sich bei Susanne Bölker, Mobil: 0170-4520514 bzw. boelker@op-de-wisch.de





Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch e.V.

www.op-de-wisch.de

Ute Peters _ Gesamtleitung
Jörg Zart _ Stellvertretende GL
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg
Telefon 040_600 88 34_00

Bezirk Wandsbek
Gabi Schierstedt _ Bezirksleitung
Rüterstr. 71 _ 22041 Hamburg
Telefon 040_67 58 71 37_0

Bezirk Nord
Anja Paul _ Bezirksleitung
Marschnerstr. 9 _ 22081 HH
Telefon 040_21 90 81 63

Bezirk Mitte
Anke Bamberger _ Bezirksleitung
Grootsruhe 2 _ 20537 Hamburg
Telefon 040_88 30 67 67_0

Bezirk Eimsbüttel
Angelika Müller _ Bezirksleitung
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg
Telefon 040_600 88 34_50

Reitanlage
Gudrun Sailer-Maaß _ Leitung
Suurwisch 1a _ 22397 Hamburg
Telefon 0170_452 05 35

Regionalbüro Altona
Helga Rieß _ Bezirksleitung
Telefon 040_43 21 33 40
Eimsbütteler Str. 93–95 _ 22769 HH

Kinder-, Jugend- & Familienhilfe
Gesa Dilling _ Bereichsleiterin
Telefon 0176_34 82 57 16

Unsere Klientensprecher*innen
Andrea, Gabriel, Marcelle und Matze

Tel.: 0176_14475942
E-Mail: klientensprecher@op-de-wisch.de

040 / 600 88 34 30 die Notfallnummer für Klientinnen und Klienten

Unter dieser Nummer erreichen wir wochentags von 18 bis 7 Uhr und am Wochenende durchgehend (bis montags, 7 Uhr) in Krisensituationen Ansprechpartner, die mit unseren Anliegen vertraut sind. Unsere Bezugsbetreuer werden am folgenden Tag diskret informiert. Aber es wird auch niemand abgewiesen, der lieber anonym bleiben möchte.





Zurück zu Seite 5





ZU GUTER LETZT



**DER SOMMER IST VORBEI.
TRÄUMEN WIR VOM SOMMER!**

